Das Rote Kreuz

Nr. 4a/OKTOBER 2000

BURGENLAND

Alle Jahre wieder
DIE GRIPPE KOMMT

Jugendrotkreuz
KLEINE GROSSE HELFER

Qualität hat ihren Preis
ZERREISSPROBE FÜR DIE RETTUNG

Vorsicht, Doppelgänger!
PILZ-RATGEBER

Burgenland aktuell
20 JAHRE „CLUB MITEINANDER“

P.b.b., Verlagspostamt 1040 Wien, WoGZ133U

Fotos/Illustration: Contrast (2), ÖRK (2), Peter Unger

DU HANE GmbH · Fisolengasse 7/1 · A-3390 Melk
Tel. 02752/50070-0 · Fax 02752/50070-5 · e-mail: duhane@tempur.at

RK 2000

Info-Bon:
Bitte senden Sie mir nähere Informationen inkl. Preisliste:

Name: _____

Adresse: _____

TEMPUR®– das entscheidend andere Material für optimalen Schlafkomfort

TEMPUR® ist weltweit das einzige Material, das sowohl auf das Gewicht als auch auf die Temperatur des Körpers reagiert. Der Körper sinkt in wenigen Sekunden in das **TEMPUR®** Material ein. Ihre individuelle Körperform wird auf Grund der Temperaturempfindlichkeit und Zähelastizität des Materials komplett nachgebildet.

Durch die hervorragenden, druckentlastenden Eigenschaften wird der Druck, der auf gefährdete Körperteile wie Hüften, Arme und Schultern lastet, optimal verteilt und verhindert somit Druckstellen. Durch die lückenlose Nachbildung Ihrer Körperform erhält die natürliche Biegung Ihrer Wirbelsäule eine optimale Unterstützung und Ihr Körper kann sich vollkommen entspannen.

TEMPUR® Matratzen und Kissen bestehen aus einem atmungsaktiven Spezialmaterial, welches ursprünglich von der NASA als Komfortpolsterung für Astronauten entwickelt wurde. Wegen der optimalen Druckverteilung des Materials, wird **TEMPUR®** im medizinischen Bereich gegen Schmerzen des Bewegungsapparates, der Muskeln und gegen Wundliegen eingesetzt. Das Material ist auch bestens für Allergiker geeignet.

TEMPUR® wird weltweit in 36 Ländern von mehr als 30.000 Ärzten und Therapeuten empfohlen. Erhältlich im Sanitätsfachhandel und im ausgewählten Möbelfachhandel.

15 Jahre Garantie auf Matratzen!
3 Jahre Garantie auf Kissen!

Nähere Infos:
- www.tempur.at
- DU HANE GmbH, Fisolengasse 7/1, A-3390 Melk,
- Tel. 02752/50070-0, Fax Dw 5, e-mail: duhane@tempur.at

Ersthelfer gesucht!

Diesen Sommer machten sie wieder Schlagzeilen: die Busunglücke, die Autoraser, die Todes-Autobahnen. Seitenweise sahen wir Bilder des Grauens in den Zeitungen. Die Freiwilligen des Roten Kreuzes waren da und taten ihr Bestes, um zu retten.

Doch auch diesen Sommer mussten wieder Menschen sterben, weil andere ihr Fahrzeug nicht beherrschten, weil sie selbst zu schnell waren oder weil die Augenzeugen ihres Unfalls ihnen nicht helfen konnten. Weil in der entscheidenden Zeitspanne zwischen Unfall und Eintreffen der Rettung niemand da war, der ihr Leben erhalten konnte.

Die Einsatzfahrzeuge des Roten Kreuzes brauchen zwar nur wenige Minuten bis zum Unfallort. Aber wenige Minuten können eine lange Zeit sein – zu lange für einen Menschen, der um sein Leben ringt.
In solchen Situationen kommt alles auf den Augenzeugen an. Er ist der Ersthelfer. Er kann Leben erhalten. Die Rettung kann dann „übernehmen" und die Opfer weiter betreuen.

Erste Hilfe fängt bei einem richtig abgesetzten Notruf an. Wissen Sie aus dem Stegreif, ohne nachzudenken, welche Nummer Sie wählen müssen und welche Informationen ein Notruf enthalten sollte? Oder gehören sie zu denen, die bremsen, nachdenken ... und dann weiterfahren.

Es ist nicht schwer, einen Notruf abzusetzen. Es ist auch nicht schwer, die lebensrettenden Sofortmaßnahmen durchzuführen. In einem Erste-Hilfe-Kurs beim Roten Kreuz werden Sie zum Ersthelfer ausgebildet.

Erste Hilfe ist nicht nur im Straßenverkehr ein Thema. Auch in Ihrer nächsten Umgebung, in Ihrer Familie, könnte etwas passieren. Und dann könnten Sie der einzige verfügbare Lebensretter sein. Wenn Sie ein ausgebildeter Ersthelfer sind.

Erste Hilfe hilft nicht gegen Verkehrsunfälle und verhindert keinen Herzinfarkt. Aber sie kann Leben retten.

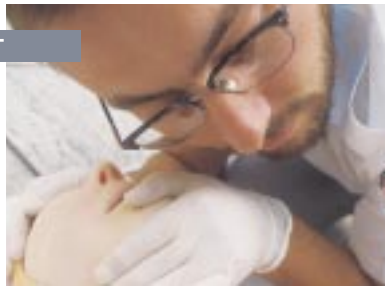
Ihre Redaktion „Das Rote Kreuz"

TITEL

Contrast

Jung bleiben ...
... ist nicht nur eine Frage der Bewegung. Lesen Sie hier, was Experten empfehlen. Damit Sie sich wohl fühlen – in jedem Alter!
Seite 6

TEST



ÖRK

Können Sie helfen?
Wie gut sind Ihre Kenntnisse in Erster Hilfe? Tun Sie das Richtige, wenn es darauf ankommt und Minuten entscheiden können? Testen Sie Ihr Wissen mit einem kleinen Quiz.
Seite 8

JUGEND

ÖJRK

Kleine große Helfer
Schwimmen lernen, sicher Rad fahren, Katastrophensäckchen verschicken, Schulen bauen – was das Österreichische Jugendrotkreuz leistet.
Seite 12

SUCHDIENST

ÖRK

Gefunden!
Ein Brief, der nach 56 Jahren zugestellt wurde, öffnet das Tor in eine andere Zeit. Der Rotkreuz-Suchdienst fand den Empfänger.
Seite 17

IHR BUNDESLAND

Burgenland aktuell
- Sanitätshilfe: Platz 1 in der Bundesländerwertung
- Das Rote Kreuz in der Schule
- 20 Jahre „Club Miteinander"

ab Seite 10

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK Einkauf und Service GmbH), Wiedner Hauptstraße 32, A-1041 Wien. Verlagsort: Wien. **Das Rote Kreuz:** Offizielles Organ des Österreichischen Roten Kreuzes unter Mitarbeit aller Landesverbände. Die Zeitung „Das Rote Kreuz" informiert Mitglieder, Gönner, Mitarbeiter und Rotkreuz-Interessierte über Aktivitäten, Neuerungen, Ereignisse und Hintergründe des Roten Kreuzes. **Gesamtleitung:** Mag. Michael Opriesnig. **Redaktion:** Thomas Aistleitner, Mag. Bernhard Jany, Mag. Ursula Fraisl. Telefon: 01/589 00-352. Telefax: DW 159. E-Mail: fraisl@redcross.or.at. Homepage: http://www.redcross.or.at. **Fotos:** Anna Stöcher, Michael Appelt, Contrast, Wagner. **Für die Landesverbände:** Ing. Peter Jandl (B), Irene Berchtold (K), Gerald Czech (NÖ), Mag. Erich Haneschläger (OÖ), Dir. Gerhard Huber (S), Dir. Karl Schicker, August Bäck (St), Roland Gozzi (V), Christian Listopad, Mag. Daniela Lechleitner (W). **Produktion:** LIOP ZeitungsproduktionsGmbH, Siebenbrunnengasse 3, 1050 Wien. Produktionsleitung: Mag. Peter Weinhappl. Grafische Gestaltung: Mag. Ute Jicha. Lektorat: Mag. Florian Praxmarer. Repro: Manfred Poor, Hernalser Hauptstraße 106, 1170 Wien. **Druck/Herstellung:** Eugen Ruß, Vorarlberger Zeitungsverlag und Druckerei GesmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach. DVR-Nr.: 0416061. Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier.

Für immer jung?

Die Menschen werden immer älter – und fühlen sich immer jünger dabei.

Fotos: Contrast

Eine Zahl aus der Zukunft: Im Jahr 2020 werden 100.000 Österreicher über 90 Jahre alt sein. Fast dreimal so viele wie heute! Menschen, die wie vor kurzem „Queen Mum" Elizabeth, den 100. Geburtstag feiern, sind dann keine Seltenheit mehr.

Schon jetzt beschäftigen sich Forscher mit Problemen des Alters und damit, wie man diesen vorbeugen kann. Und ein Ergebnis ist jetzt schon klar: Die Lebensweise entscheidet maßgeblich darüber mit, ob unsere Haut frühzeitig altert und Falten kriegt, ob die Arterien verkalken und ob unsere Zellen „verrosten". Das muss nicht sein. Im Idealfall wird man alt und bleibt gesund dabei.

Lebensstil ändern

Um gesund zu werden und zu bleiben, ist manchmal eine Änderung in der Lebensweise nötig: Wer das Rauchen aufgibt und sich gesund ernährt, ist mit Sicherheit auf dem richtigen Weg. Stress und Bewegungsarmut sollten ebenfalls vermieden werden.

Sich jung fühlen ist heute keine Frage des Alters mehr. Experten unterscheiden zwischen dem biologischen und dem realen Alter: Eine Frau mit einem realen Alter von 45 Jahren, die weniger als 6,5 Stunden pro Tag schläft, erhöhtes Gewicht und erhöhten Blutdruck aufweist, bringt es auf ein biologisches Alter von 48 Jahren.

Dass dieses Pendel auch in die andere Richtung ausschlagen kann, hat der US-amerikanische Astronaut John Glenn bewiesen: Der Raumfahrtpionier Glenn ist mit 77 Jahren ins All aufgebrochen. Dank seiner hervorragenden körperlichen Verfassung hat der Raumfahrt-Opa diesen Trip gut gemeistert.

Auch wenn man nicht ins All düst, Sport ist in jedem Alter vernünftig. „Für Bewegung gibt es kein Alterslimit", bestätigt Dr. Heinz Peter Slatin, Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes. „Sport ist nicht nur einer der Faktoren, um die Gesundheit zu erhalten, sondern dient auch der Geselligkeit. In Kursen und Übungsstunden können neue Kontakte geknüpft werden."

Der gesunde Schlaf

Was passiert überhaupt beim Alterungsprozess? Und wie kann man seinen Körper jung halten?

Jede Zelle unseres Körpers hat eine bestimmte Lebenszeit, danach stirbt sie.

DIE 5 BESTEN GESUNDHEITSTIPPS

- Gesunder Schlaf von mindestens 7 bis 8 Stunden
- Stress vermeiden
- Nicht rauchen
- Sport betreiben
- Einmal pro Jahr zur Vorsorgeuntersuchung gehen

Je älter der Körper wird, desto schleppender funktioniert die Produktion frischer Zellen. Der zelleigene Reparaturmechanismus wird langsamer.

„Schlaf ist eine der wichtigsten Waffen gegen das Altern“, ist der Altersforscher Dr. Wilfried Bieger überzeugt.

Das Strunz-Rezept

Geht es nach dem deutschen Arzt und Buchautor Ulrich Strunz, scheint sogar ewige Jugend in Griffweite: „Forever young“ lautet das Motto in seinen Büchern. Laut Strunz kann man dem Alter einfach entfliehen: Mit Ultra-Light-Laufen – das ist Jogging, ohne sich wirklich anzustrengen. Strunz empfiehlt, beim Sport den Herzrhythmus mit einer so genannte Pulsuhr zu überwachen: Der Puls sollte 140 nicht übersteigen.

Wer älter als 35 und untrainiert ist, sollte jedoch einen Arzt konsultieren, bevor er mit dem Fitnesstraining beginnt.

Generell ist Laufen die beste Bewegungsform für den Körper, weil dabei 70 Prozent aller Muskeln beansprucht werden, so viele wie bei keiner anderen Sportart.

Aber auch Spaß ist wichtig: Wenn Sie mehr Freude am Radfahren oder Schwimmen haben, trainieren Sie ihren Körper auf diese Weise. „Trainieren Sie nicht in der Mittagshitze. Ideal ist der frühe Morgen oder der frühe Abend“, rät Dr. Slatin. Neben Sport ist ausgewogene Ernährung der Grundpfeiler einer gesunden Lebensweise.

Einfach gesund essen

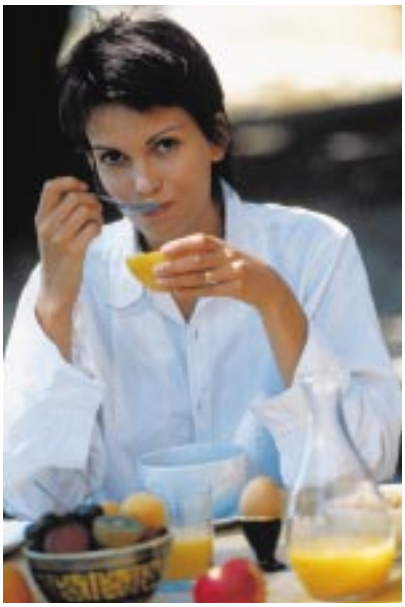
Gesunde Ernährung ist nicht kompliziert. Dr. Slatin: „Milch und Milchprodukte, Brot, Gebäck und wenig Fleisch gehören zur richtigen Ernährung ebenso wie Obst und Gemüse.“ Lassen Sie sich statt eines Schweinsbratens lieber zartes Putenfleisch oder Fisch auf der Zunge zergehen.

Ulrich Strunz rät sogar dazu, das Abendessen auszulassen oder zumindest nur leicht und wenig zu essen.

Neu ist diese Empfehlung nicht. Schon immer hieß es: FdH – friss die Hälfte. Forschungen an Mäusen scheinen dieses Rezept zu bestätigen: Dr. Rick Weinbruch von der Universität Wisconsin hat seinen Versuchsmäusen einfach 40 Prozent weniger Nahrung gegeben. Die Diätmäuse lebten doppelt so lange wie andere.

Weniger ist also mehr – und könnte auch Ihr Leben verlängern.

Jürgen Plank ▲



Leichte Kost ist vor allem abends zu empfehlen

Wagner

IM KOPF JUNG BLEIBEN

Etwa 100 Milliarden Nervenzellen sorgen im Gehirn dafür, dass wir uns Telefonnummern merken, Schach spielen oder Rechenaufgaben lösen können. Obwohl täglich etwa 50.000 der „kleinen grauen Zellen“ absterben, sind im Alter von 75 Jahren noch 95 Milliarden Gehirnzellen vorhanden.

Jede Zelle im Gehirn hat rund 10.000 Verschaltungen mit Nachbarzellen: die Basis für geistige Leistungen. Aber die Gehirnzellen schrumpfen und lösen ihre Vernetzungen auf, wenn sie nicht gefordert werden. Wichtig: Regen Sie immer wieder neue Denkverbindungen mit kleinen Aufgaben an: Lösen Sie Kreuzworträtsel, lernen Sie Sprachen oder ein Instrument.

Eine spezielle Art des Trainings ist das so genannte „Gehirnjogging“: Ein Beispiel: Suchen Sie die Zahl 732549 in der Ziffernreihe 98147228473254908 47. „Die Belastbarkeit des Gehirns kann bis ins hohe Alter erhalten und sogar gesteigert werden“, so ÖRK-Arzt Dr. Slatin.

Fotos: Contrast

Können Sie helfen?

ÖRK

Testen Sie jetzt Ihr Erste-Hilfe-Wissen.

Nicht falsch geleistete Erste Hilfe, sondern unterlassene Erste Hilfe ist eines der größten Probleme bei Unfällen im Straßenverkehr, im Haushalt oder in der Freizeit. Wissen Sie, was im Notfall zu tun ist? Überprüfen Sie Ihr Erste-Hilfe-Wissen und besuchen Sie einen Auffrischungskurs beim Roten Kreuz. Informationen über das Kursprogramm erhalten Sie in Ihrer Bezirksstelle oder bei Ihrem Landesverband. ▲

Pro Frage nur eine richtige Antwort! Lösungen auf Seite 21.

1. Nennen Sie die richtige Lagerung des Notfallpatienten bei der Beatmung und Herzmassage!

a) Beintieflagerung

b) Lagerung auf einer weichen Unterlage

c) Kopfhochlagerung

d) Flachlagerung auf einer harten Unterlage

2. Nennen Sie die lebensrettenden Sofortmaßnahmen in der richtigen Reihenfolge!

a) Stabile Seitenlage; Beatmung; Beatmung und Herzmassage; Blutstillung; Schockbekämpfung; Absichern, Bergen

b) Absichern, Bergen; stabile Seitenlage; Blutstillung; Beatmung; Beatmung und Herzmassage; Schockbekämpfung

c) Absichern, Bergen; stabile Seitenlage; Beatmung; Beatmung und Herzmassage; Blutstillung; Schockbekämpfung

d) Absichern, Bergen; Beatmung; Beatmung und Herzmassage; Blutstillung; stabile Seitenlage; Schockbekämpfung

3. Nennen Sie die Glieder der Rettungskette in der richtigen Reihenfolge!

a) 1. Notruf; 2. lebensrettende Sofortmaßnahmen; 3. weitere Erste Hilfe; 4. Sanitätshilfe/Transport; 5. ärztliche Behandlung

b) 1. lebensrettende Sofortmaßnahmen; 2. Notruf; 3. weitere Erste Hilfe; 4. Sanitätshilfe/Transport; 5. ärztliche Behandlung

c) 1. lebensrettende Sofortmaßnahmen; 2. Notruf; 3. weitere Erste Hilfe; 4. ärztliche Behandlung; 5. Sanitätshilfe/Transport

d) 1. weitere Erste Hilfe; 2. Notruf; 3. lebensrettende Sofortmaßnahmen; 4. Sanitätshilfe/Transport; 5. ärztliche Behandlung

4. Wann besteht der Notfall „Kreislaufstillstand“?

a) Wenn bei einem Menschen kein Bewusstsein, keine Atmung, jedoch Kreislauf feststellbar ist

b) Wenn bei einem Menschen kein Bewusstsein, keine Atmung und kein Kreislauf feststellbar sind

c) Wenn bei einem Menschen kein Bewusstsein, Atmung und Kreislauf jedoch feststellbar sind

d) Wenn bei einem Menschen Bewusstsein vorhanden ist, jedoch Atmung und Kreislauf nicht feststellbar sind

5. Wann besteht der Notfall „Bewusstlosigkeit“?

a) Wenn bei einem Menschen kein Bewusstsein, keine Atmung, jedoch Kreislauf feststellbar sind

b) Wenn bei einem Menschen kein Bewusstsein, keine Atmung und kein Kreislauf feststellbar sind

c) Wenn bei einem Menschen kein Bewusstsein, Atmung und Kreislauf jedoch feststellbar sind

d) Wenn bei einem Menschen Bewusstsein vorhanden ist, jedoch Atmung und Kreislauf nicht feststellbar sind

Vergleichen Sie nun Ihre Antworten mit der Lösung auf Seite 21.

1–2 richtige Antworten:
Zwischen 60 und 70 Prozent aller Notrufe werden von Verwandten, Freunden oder Arbeitskollegen abgegeben. Sollten Sie in diese Situation geraten, müssen Sie nicht nur den Notruf absetzen, sondern auch Erste Hilfe leisten, bis die Rettungskräfte eintreffen. Ein Erste-Hilfe-Kurs des Roten Kreuzes bildet Sie für diesen Fall aus.

3–4 richtige Antworten:
Ihr Erste-Hilfe-Wissen ist immer noch überdurchschnittlich gut, aber wollen Sie nicht wieder einmal einen Auffrischungskurs beim Roten Kreuz besuchen? Fragen Sie in Ihrer nächsten Dienststelle danach.

5 richtige Antworten:
Bravo! Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse sind ausgezeichnet! Helfen Sie gerne Menschen in Krisensituationen? Wollen Sie vielleicht ehrenamtlich beim Roten Kreuz mitarbeiten? Erkundigen Sie sich in Ihrer nächsten Rotkreuz-Dienststelle!

Sie haben weniger richtige Antworten als erhofft?
Dann empfehlen wir Ihnen, einen Erste-Hilfe-Kurs beim Roten Kreuz zu besuchen. Denn auch Sie könnten jederzeit in eine Situation kommen, wo Kenntnisse in Erster Hilfe gefragt sind.

Contrast

VORBEUGUNG
GEPRÜFTE TIPPS

Vorsicht, Grippe!

IM HERBST HABEN DIE ERKÄLTUNGEN WIEDER SAISON. HIER SIND DIE BESTEN LESERTIPPS – GEPRÜFT VOM ROTKREUZ-ARZT.

Wer selbst betroffen war, kann sich bestimmt noch erinnern: Die Grippe ging um! Mehrere Hunderttausend Menschen sind im letzten Winter an Grippe erkrankt. Viele von Ihnen haben sie unterschätzt. Und bezahlten ihren Leichtsinn mit einer Verlängerung der Krankheit oder gar einem Rückfall. Das muss nicht sein, wenn man vorbeugt.

SELBST PROBIERT – FUNKTIONIERT!

Vorbeugen gegen **Schnupfen.** Täglich morgens und abends zweimal etwas Wasser in der Nase aufziehen und kräftig ausschnäuzen. So haben wir seit Jahren keine verstopfte Nase. *Marianne Neubauer, Graz*

„Die Grippe oder Influenza kann sich auch heute noch zu einer gefährlichen Krankheit entwickeln. Sie kann sogar tödlich verlaufen, wenn sie unterschätzt wird“, sagt Rotkreuz-Arzt Dr. Christian Feinböck.

Plötzliches hohes Fieber bis 40 Grad, Schüttelfrost, Schwitzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwindelgefühl, Benommenheit, Husten, Schmerzen hinter dem Brustbein oder Bindehautentzündungen sind Symptome einer Grippe (Influenza).

„Wer diese Symptome ignoriert, riskiert einiges. Denn aus einer Grippe können sich schwere Lungenentzündungen mit zusätzlichen Komplikationen durch bakterielle Infektionen entwickeln, aber auch Herzmuskelentzündungen oder sogar Entzündungen des Gehirns und der Gehirnhäute“, so Feinböck.

Kein Heilmittel

Es gibt kein spezielles Heilmittel gegen Grippe. Feinböck: „Absolute Bettruhe ist das Wichtigste. Der Patient sollte nach dem Abklingen des Fiebers noch mindestens drei Tage im Bett bleiben. Fiebersenkende und entzündungshemmende Medikamente unter Absprache mit einem Arzt können die Genesung fördern. Allerdings kann es bis zur völligen Genesung nach einer Grippe etliche Wochen dauern. Antibiotika können bei älteren Patienten helfen, Komplikationen zu vermeiden. Gegen die Grippe selbst sind aber auch diese Medikamente wirkungslos.“

Wer Grippe hat, gehört ins Bett!

Trinken tut gut

Wer sich mit Grippe angesteckt hat, gehört also ins Bett. „Viel Flüssigkeit in den ersten Tagen tut gut. Trinken Sie heißen Tee oder Obstsäfte. Wadenwickel und Holunderblütentee können das Fieber senken“, empfiehlt Feinböck.

Vor allem Kinder, Menschen über 60 Jahre und chronisch Kranke sind von der Influenza besonders gefährdet. „Diese Gruppe sollte auch die Möglichkeit einer Impfung ins Auge fassen. Allerdings unbedingt erst nach Rücksprache mit dem Hausarzt. Denn nur gesunde Menschen dürfen geimpft werden.“ ▲

SELBST PROBIERT – FUNKTIONIERT!

Erkältung. Ein warmes Fußbad vor dem Schlafengehen und schon bei den ersten Anzeichen von Erkältung dreimal täglich Echinacea-Tropfen und einmal täglich 2–3 Tropfen Propolis-Tinktur einnehmen. *Anna Ziegelbecker, Graz*

SELBST PROBIERT – FUNKTIONIERT!

Ohrenschmerzen. Ganze Leinsamen wärmen, in ein Leinensackerl füllen und auf das schmerzende Ohr legen. Das hilft mir immer. *Elfriede Nestler, Wals*

SELBST PROBIERT – FUNKTIONIERT!

Vorbeugen gegen **Halsschmerzen.** Bei den ersten Anzeichen von Verkühlung oder Halsschmerzen gurgle ich morgens mit Salzwasser. *Jutta Wilfinger, Wienings*

SELBST PROBIERT – FUNKTIONIERT!

Halsschmerzen. Inhalieren mit Salzwasser und ein Topfenwickel um den Hals helfen gegen Halsschmerzen. Dazu streicht man Topfen auf eine Küchenrolle, wickelt den Umschlag mit einem Baumwolltuch fest und legt noch einen warmen Wollschal herum. *Susanne Stangl, Wien*

Bitte bedenken Sie, dass Hausmittel nicht eine weitere Abklärung der Beschwerden durch Ihren Arzt ersetzen!

Illustrationen: Peter Unger

Helfen

Die Kleinsten sind schon ganz grosse Helfer. Beim Österreichischen Jugendrotkreuz.

DIE IDEE

Das Österreichische Jugendrotkreuz (ÖJRK) will jungen Menschen im In- und Ausland in Notfällen helfen. Menschlichkeit soll im Alltag erlebbar werden – zur Entwicklung von Eigeninitiative, Hilfsbereitschaft und Verantwortung für sich und die Mitmenschen. Näheres erfahren Sie unter **Tel.: 01/589 00-175.**

Retten kann man lernen

Täglich passieren kleinere und größere Unfälle. Schon die „kleinste" Tat kann hier schon die erste lebensrettende Sofortmaßnahme sein. Das ÖJRK bietet für jede Altersklasse Kurse an: Helfi an Volksschulen und für die Größeren die Erste-Hilfe-Einführungs-, Grund- und Wiederholungskurse. Schulungen zum Thema Krankenhilfe oder Eltern und Kind können ab der 8. Schulstufe besucht werden.

Hilfe zur Selbsthilfe

Katastrophenhilfe und Entwicklungszusammenarbeit soll so lange Unterstützung bieten, bis sich die Betroffenen selbst helfen können – Hilfe zur Selbsthilfe. Zu den wichtigsten Hilfsgütern zählen Katastrophensäckchen und Decken. Das Jugendrotkreuz finanzierte den Schulwiederaufbau in Nicaragua und im Kosovo, ermöglichte Schulkindern in Banja Luka eine tägliche Schuljause und baute für die Straßenkindern von Bulgarien ein neues Zuhause.

Das „nasse" Programm

Auch das „nasse" Element ist Teil des ÖJRK-Programms: Beim „Oktopu werden erste Schwimmleistungen aufgezeichnet, „Frühschwimmer" erfordert bere konkrete Kenntnisse und der „Frei-, Fahrte und Allroundschwimmer" richtiges Könne Im Juni fanden die 26. Österreichischen M terschaften im Rettungsschwimmen und der erste österreichweit abgehaltene Erste-Hilfe-Bundesbewerb statt.

Fotos: ÖJRK/ÖRK/Anna Stöcher

macht Schule

Ferien & Therapie

Auch heuer haben 120 Kinder und Jugendliche aus ganz Österreich an den vom Jugendrotkreuz veranstalteten Ferienaufenthalten teilgenommen. Neben Sommerveranstaltungen werden seit Jahrzehnten erlebnisreiche Therapie- und Ferienwochen für rheuma-, asthmakranke sowie körperbehinderte Kinder und Jugendliche organisiert. Neu im Programm: der gemeinsame Jugendurlaub von behinderten und nichtbehinderten Jugendlichen in Italien.

Friedens- und Konflikterziehung

Ob in Ex-Jugoslawien, in anderen Ländern oder am „Schauplatz Familie" – Frieden beginnt bei einem selbst und in seiner Umgebung. Auch Streiten will gelernt sein! Friedens- und Konflikterziehung gehören zur Arbeit im Jugendrotkreuz. Als jährlicher Höhepunkt findet das internationale Studien- und Freundschaftslager in Langenlois statt: Teilnehmer aus der ganzen Welt treffen sich zum Meinungsaustausch.

Gesundheit & Umwelt

Der moderne Lebensstil hat seine Tücken! Zu wenig Bewegung und unausgewogene Ernährung belasten unsere Gesundheit. Das Jugendrotkreuz initiiert und unterstützt Gesundheitsprojekte und Aktionen an Schulen. Tipps und Materialien rund um das Thema Gesundheit – auch für Referate – stellt GIVE, die Servicestelle für Gesundheitsbildung im ÖJRK, kostenlos zur Verfügung – auf **www.give.or.at**

Beiträge zur Lese- und Medienkultur

Die Kinderzeitschriften und Jugendmagazine begleiten alle ÖsterreicherInnen in ihrer Schulkarriere! Mini-Spatzenpost, Spatzenpost, Kleines Volk, JÖ und TOPIC bieten spannenden Lesestoff für Unterricht und Freizeit – von Reportagen aus aller Welt bis zur Beratung bei persönlichen Problemen. Näheres über die Zeitschriften und das Online-Programm des ÖJRK auf **www.jugendrotkreuz.at**

RETTUNG IN GEFAHR

Zerreißprobe für den Rettungsdienst

Der Rettungsdienst ist bedroht: Es geht (wieder einmal) um das liebe Geld.

Rotkreuz-Gründer Henry Dunant hatte die Idee: Private Hilfsorganisationen mit vielen ausgebildeten Freiwilligen sollten in Kriegszeiten den Sanitätsdienst übernehmen. Aus der Krisenvorsorge wurde in manchen Ländern, auch in Österreich, ein ziviler Rettungsdienst.

An sich ist das Rettungswesen eine öffentliche Aufgabe: Gemeinden und Länder sind zuständig. Außer Wien haben alle Bundesländer das Rote Kreuz mit dem Rettungsdienst beauftragt.

Die Gemeinden und Länder sind also zuständig, einen Rettungsdienst vorzusehen. Aufgrund der meisten Landesrettungsgesetze zahlen sie einen Beitrag („Rettungsschilling") pro Einwohner an das Rote Kreuz. Weil aber gesetzlich nicht eindeutig festgelegt ist, wer die Kosten letztendlich wirklich zu tragen hat, ist dieser Beitrag unterschiedlich.

Unsere Freiwilligen waren 11,6 Millionen Stunden im Einsatz

Bezahlt und unbezahlt

Wird ein Patient versorgt, so muss er im Normalfall für diese Dienstleistung aufkommen. Zumeist bezahlt aber seine Krankenkasse einen Teil: So gut wie alle Österreicher und Österreicherinnen sind versichert. In der Praxis verrechnen Rotes Kreuz und Sozialversicherung direkt, und der Patient muss sich um nichts kümmern. Selbstverständlich ist das nicht: So wird in der Schweiz vom Patienten kassiert, der sich dann von seiner Versicherung das Geld zurückholt.

Das Rote Kreuz trägt maßgeblich zur Versorgung der Bevölkerung bei: Geld-, Sachspenden und die unbezahlte Arbeit der Freiwilligen decken den größten (!) Kostenblock ab. 1999 waren 33.000 Rotkreuz-Freiwillige 11,6 Millionen Stunden im Einsatz!

Sparsame Rettung

Obwohl das Rote Kreuz von den Krankenkassen, Land und Gemeinden anteilig für den Rettungsdienst bezahlt wird, ersparen sich die Österreicher dennoch eine Menge Geld durch das Rote Kreuz. Deshalb vertraut die Bevölkerung Österreichs, wie Studien zeigen, dem Roten Kreuz mehr denn je.

In einer aktuellen Umfrage sind 90 Prozent der Patienten mit den Rettungs- und Krankentransportdiensten des Österreichischen Roten Kreuzes sehr zufrieden!

3,2 Milliarden Schilling ersparen die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer dem Gesundheitssystem in Österreich. Und: Bei Großunfällen oder Katastrophen stehen weit mehr Helfer zur Verfügung, als jeder Rettungsdienst mit hauptberuflichen Mitarbeitern bieten kann.

Qualität und Kosten

Das Rote Kreuz arbeitet kostenbewusst, aber nicht auf Gewinn gerichtet. Es wirbt nicht für Krankentransporte, schafft von sich aus keine Nachfrage.

Qualitätsstandards werden mangels Vorgaben selbst festgelegt. Neuerungen wie der halbautomatische Defibrillator kosten die öffentliche Hand keinen Groschen. Das Rote Kreuz finanziert den zusätzlichen Aufwand zum Beispiel durch Spenden- und Sponsorengelder.

WAS KANN PASSIEREN?

Ohne leistungsgerechte Bezahlung für den Rettungsdienst drohen diese Folgen:

- Erhebliche Wartezeiten bei Krankentransporten (bis zu mehreren Stunden!)
- Die derzeitige Hilfsfrist von 15 Minuten beim Rettungsdienst wird nicht mehr einzuhalten sein
- Einstellung von verschiedenen, überwiegend sozialen Dienstleistungen
- Verteuerte Dienstleistungen für den Patienten, wenn die Kosten von den Krankenkassen nicht ersetzt werden (Selbstkosten für den Patienten)

Fotos: ÖRK

Problem „Deckelung"

Während manche Bundesländer dem Roten Kreuz nur eine bestimmte Anzahl von Transporten bezahlen, fährt unsere Rettung trotzdem bei jedem Notfall aus und ist zur Stelle – auch wenn das Rote Kreuz den ganzen Transport selbst finanzieren muss.

Trotz dieser Leistungen wird das Rote Kreuz zwischen Land, Gemeinden und Sozialversicherung hin- und hergeschickt und muss um Subventionen betteln, anstatt leistungsgerechte Entgelte zu erhalten. ▲

ÖRK

NACHRICHT AUS DEM KRIEG

Ein später Brief

NACH 56 JAHREN ZUGESTELLT: DIE NACHRICHT EINES KRIEGSGEFANGENEN. DER SUCHDIENST DES ROTEN KREUZES FAND DEN EMPFÄNGER.

Frau und Sohn wollte ein Wiener vor 56 Jahren verständigen, als er in Frankreich in Kriegsgefangenschaft geriet. Erst jetzt hat der Sohn den Brief des mittlerweile toten Vaters erhalten – mit Hilfe der Tageszeitung „Die Presse".

Einige wenige Zeilen waren es nur, die der Soldat Franz Liska am 2. August 1944 noch in fein säuberlicher Schrift verfassen konnte: „Liebes Nannerl, lieber Franzl", schrieb er in einem Brief für seine Frau und den 15-jährigen Sohn in Wien. „Ich darf euch durch das Rote Kreuz mitteilen, dass ich verwundet in Kriegsgefangenschaft gekommen bin. Es geht mir gut." Doch der Brief, verfasst im Norden Frankreichs nahe der Stadt Peronne, erreichte sein Ziel in Wien nicht.

Auf eigene Faust

Er wurde, aus welchen Gründen auch immer, nicht weitergeleitet und blieb im Besitz jenes Franzosen, bei dem Liska und fünf seiner Kameraden damals in Kriegsgefangenschaft geraten waren: eines Monsieur François Quéré, dem der Brief im Jahr 1987 wieder in die Hände fiel. Quéré hatte schon auf eigene Faust versucht, die heutige Adresse des Franz Liska herauszufinden.

Vergeblich, die österreichische Botschaft in Paris antwortete nicht auf seine Bitte um Hilfe.

„Ja, das ist die Schrift meines Vaters!"

Aufgrund der Berichte in Frankreich über das 150-Jahr-Jubiläum der „Presse" wandte er sich schriftlich an die Zeitung: „Wie kann ich den Brief der Adressatin oder – was wahrscheinlicher ist – einem Nachkommen zukommen lassen?"

Nun gibt es in Wien im Telefonbuch Dutzende Liskas und an der angegebenen Wohnadresse (damals: Stanislausgasse 2/6; Wien III/40) gar keine Liskas.

Das Rad dreht sich

Also ein klassischer Fall für den Suchdienst des Österreichischen Roten Kreuzes, dessen Leiter, Franz Deix, gerne half. Jener Franz Liska, der 1944 in Frankreich in Gefangenschaft geraten war, lebt nicht mehr, hat aber einen Sohn: Franz Liska jun., heute selbst schon 70 Jahre alt, fand Deix heraus. Und für Franz Liska jun. drehte sich plötzlich das Rad der Zeit zurück, als ihm die „Presse" jetzt den alten Brief übergab.

Fotos: Christina Mösslinger

Verspätete Post vom Vater aus der Kriegsgefangenschaft: Der Leiter des Suchdienstes, Dr. Franz Deix (l.), konnte helfen

„Ja, das ist die Schrift meines Vaters – er hat also nicht nur an meine Mutter geschrieben, sondern auch an mich. Da steht ja: Mein lieber Franzl! Das bin ich", freut sich Liska jun. 56 Jahre später.

Der Sohn antwortet

Er kann sich gut an seinen Vater erinnern, weiß noch, wie er im Jahr 1946 ausgemergelt nach Hause kam und wie er in der Hofburg mit anderen ausgebombten Heimkehrern untergebracht wurde. „Mein Vater war nie stolz auf sein Soldatentum. Er hat immer gesagt, da wurden ihm die wichtigsten Jahre seines Lebens gestohlen."

„Liebes Nannerl ..." Franz Liska mit seiner Frau. Nach dem Krieg sah er sie wieder

1959 starb Liska sen. beim Baden an der Alten Donau, seine Frau starb 1990. Von dem Brief war nie die Rede gewesen.

Jetzt ist er für den Empfänger ein Stück Geschichte, die noch eines Schlusses harrt: Was ist aus dem Soldaten Liska geworden, der 1944 bei ihm in der Nähe von Peronne in Kriegsgefangenschaft geriet, lebt er noch, hat er Nachkommen, die der Brief interessiert, will Monsieur Quéré wissen. Nun, Franz Liska jun. wird ihm selbst antworten. ▲

Stefan Schöffl (aus: „Die Presse")

RAT & HILFE

HOSPIZ

Was sind eigentlich ... Palliativmedizin und Palliativpflege?

Der Arzt macht den kranken Menschen gesund. Das ist der Idealfall. Aber viele Mitmenschen leiden an schweren, unheilbaren Krankheiten. Häufig sind sie einsam, verlassen und haben Beschwerden, die die Sehnsucht nach einem raschen Sterben entstehen lassen. Körperlicher und seelischer Schmerz sind Begleiterscheinungen dieses Lebensabschnittes.

Diesen Patienten trotz ihrer Erkrankung Unabhängigkeit, Würde und größtmögliche Lebensqualität zu ermöglichen ist Ziel der Palliativmedizin und -pflege (englisch: „Palliative Care"). Dabei werden die Auswirkungen einer Krankheit – wie Schmerzen oder psychische Probleme – behandelt und weniger ihre Ursache.

Über 70 Prozent der Palliativpatienten leiden unter Schmerzen. Weitere häufig auftretende Symptome sind

Mundtrockenheit, Appetitlosigkeit, allgemeine Schwäche, Schlaflosigkeit, aber auch Verwirrtheit und Schwindel. Dazu kommen nach langer Krankheit das Gefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Einsamkeit.

Zentrale Anliegen der palliativen Betreuung sind die Symptomkontrolle – also weit gehende Schmerzfreiheit – und die Kommunikation mit dem Patienten und seinen Angehörigen. Eine gleichwertige Zusammenarbeit der Angehörigen und der Teams, die sich aus Ärzten, Pflegepersonen, Seelsorgern, Psychotherapeuten und Sozialarbeitern zusammensetzen, ist notwendig, um die bestmögliche Lebensqualität für den Patienten zu erreichen.

In Österreich gibt es derzeit 89 Betten in Pflegeheimen und Krankenhäusern, die palliative Versorgung anbieten. Es bedarf noch viel Aufklärungs- und Bewusstseinsarbeit, um die palliative Medizin und Pflege in das Gesundheitswesen zu integrieren.

Aus: „Italienische Klassiker", Verlag GU, 64 S., öS 64,–. Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen mit diesem Rezept. Unter allen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare von „Italienische Klassiker".

Adresse: Redaktion „Das Rote Kreuz", Kennwort „Italienische Klassiker", Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

REZEPT

DAS REZEPT FÜR DEN OKTOBER

Pilze mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen:
2 Knoblauchzehen
250 g Fleischtomaten
5 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
getrockneter Oregano
500 g Steinpilze, Austernpilze oder Champignons

Zubereitungszeit: 1 Std.

1 Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, häuten und halbieren. Dabei die Stängelansätze und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch kleinhacken.

2 In einer Kasserolle 2 EL Öl bei schwacher Hitze heiß werden lassen. Den Knoblauch darin kurz anbraten (er darf nicht braun werden). Die Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Sauce bei mittlerer Hitze in der offenen Kasserolle etwa 20 Min. einkochen lassen.

3 Die Pilze putzen, abbrausen, trockentupfen und in Scheibchen schneiden. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze etwa 5 Min. braten, salzen und unter den Tomatensugo mischen.

4 Zugedeckt bei schwacher Hitze noch etwa 10 Min. ziehen lassen. Die Pilze heiß servieren oder auskühlen lassen und als Vorspeise verwenden.

Pro Person ca. 420 kJ/100 kcal

*Je ein Kochbuch „Grillen" haben gewonnen: Erika **Bricmann**, 6719 Bludesch; Gudrun **Hartmann**, 6850 Dornbirn; Berta **Kronschläger**, 4720 Pötting.*

GESUNDHEIT

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Schwammerlzeit

Genau schauen – dann genießen

Contrast

Jetzt ist wieder Zeit zum Schwammerlsuchen. Aber Achtung: Von den mehr als 3000 Pilzen in Mitteleuropa sind etwa 150 giftig, einige davon sogar lebensgefährlich. „Im Wesentlichen werden zwei Hauptgruppen von Pilzgiften unterschieden“, sagt Oberarzt Dr. Christian Feinböck vom Österreichischen Roten Kreuz.

„In der ersten Gruppe treten Vergiftungserscheinungen nach etwa vier Stunden bis zu mehreren Tagen auf. Weniger gefährlich ist die zweite Gruppe, in der schon nach 15 Minuten bis vier Stunden Beschwerden auftreten, die einige Tage anhalten können. Suchen Sie in jedem Fall Ihren Arzt auf, wenn Sie sich nach dem Genuss von Pilzen unwohl fühlen“, rät Dr. Feinböck.

Der gefährlichste Pilz. Das Gift des Knollenblätterpilzes gehört zur ersten Gruppe und ist für etwa 90 Prozent aller tödlichen Pilzvergiftungen verantwortlich. Vor allem unerfahrene Schwammerlsucher können den Knollenblätterpilz leicht mit Champignon-Arten verwechseln. Durch seinen Genuss kommt es zu einer nicht mehr rückgängig zu machenden Schädigung der Leberzellen.

Die ersten Anzeichen treten oft erst nach 24 bis 36 Stunden auf, wenn der Patient bereits schwere Schäden der Leberzellen erlitten hat und die ersten Anzeichen eines Leberkomas – Bewusstlosigkeit aufgrund von Leberversagen – auftreten.

„Bei Verdacht auf eine Vergiftung durch Knollenblätterpilze sollte sofort der Notruf abgesetzt werden und schnellstmöglich ein Krankenhaus aufgesucht werden“, sagt Feinböck. „Erbrochenes, Putzreste des Pilzes oder Speisereste in einem Plastikbeutel mitnehmen. Kein Erbrechen auslösen und keine Milch einflößen. Beim Transport auf freie Atemwege und stabile Seitenlage (Erbrechen) achten.“

Genau schauen oder fragen. Die sicherste Methode, sich nicht mit Pilzen zu vergiften, ist die Fähigkeit, die diversen Arten genau voneinander zu unterscheiden. Wer dazu nicht imstande ist oder Zweifel hat, sollte sich an Experten in Pilzberatungsstellen wenden.

Gesundheitsredaktion im Internet: www.redcross.or.at

VON ROTKREUZ-ARZT DR. CHRISTIAN FEINBÖCK

KEUCHHUSTEN

WAS TUN BEI KEUCHHUSTEN?

Notfall beim Säugling

Besonders gefährdet sind Kinder im 1. Lebensjahr. Jedes vierte erkrankte Kind ist ein Notfallpatient.

URSACHE

Bakterielle Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch (jeden Alters)

ERKENNEN

Die drei Phasen des Keuchhustens

- 1. Phase (1.–2. Woche): grippeähnlich, ansteckend, leichter Temperaturanstieg. Meist nachts ein uncharakteristischer Husten, der allmählich in Krampfhusten übergeht.
- 2. Phase (2.–6. Woche): kurz abgestoßene Hustenanfälle bis zu 20-mal am Tag; Hustenstöße mit vorgestreckter Zunge und ziehendes, weithin hörbares Geräusch durch die Verengung der Stimmritzen; zäher Schleim; häufig Erbrechen des zähen, glasigen Schleimes; blaurote Verfärbung im Gesicht.
- 3. Phase (7.–10. Woche): allmählich abnehmende Krankheitserscheinungen; noch nach Wochen und Monaten vereinzelte Hustenanfälle.

GEFAHREN

- Tod durch Ersticken

ERSTE HILFE

- Beruhigung des Kindes
- Kind hochnehmen, Rücken klopfen (Schleimlösung)
- Frischluftzufuhr
- Notruf (Eltern sollen den Transport begleiten)

Eine Schutzimpfung ist möglich.

Das Rote Kreuz bietet den Kurs „Notfälle und Erkrankungen im Säuglings- und Kleinkindalter“ an. Näheres und Termine erfahren Sie bei Ihrem Landesverband.

RÄTSELN SIE MIT!

GEWINNEN SIE EINE RES-Q-144 ARMBANDUHR MIT KLETTBAND ODER EINEN VON 20 ROTKREUZ-TEDDYBÄREN!

Die Buchstaben in den gelben Feldern des Kreuzworträtsels bezeichnen den Namen einer Organisation, in der schon die Kleinsten als Helfer aktiv sind.

Senden Sie die Auflösung per Postkarte bis **15. November 2000** an das ÖRK-Pressereferat, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Aus den richtigen Einsendungen werden 21 Preise gezogen. Hauptpreis ist eine sportliche Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe. Weitere Preise sind die beliebten Rotkreuz-Teddybären.

Die Ziehung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Über dieses Preisrätsel kann kein Schriftverkehr geführt werden. Die Preise können nicht bar abgelöst werden.

russ. Musikinstrument	natürlicher Süßstoff	Dreiecksseite	10	Körperteil, Mz.		Schauspielerin			österr. Zitherspieler, † / durchschnittl. Lebensdauer
									essen, engl.
				Kärntner Flusslandschaft		Baum, engl.		11	
Kartenspiel		heilige, abgek., Mz.				österr. Bundeskanzler, †	7		
erfrisch. Getränk		vereiste Skirennstrecke							
				12		burgenl. Gemeinde		kleinere Glaubensgemeinschaften	weibl. Vorname
	4				männl. relig. Vorname		1		
Schläfenlocke orthodox. Juden		Emporkömmling	ich, lat.				Sommer, frz.		9
Küste, engl.			Speisepilz				14		
					europ. Strom		ungebraucht		Kleinsiedlung
spez. Helfer beim Roten Kreuz			Bibelübersetzung			Fluss durch St. Petersburg	5		
					6				
bekommen, engl.				Kadaver		jetzt		griech. Göttin	
weibl. Vorname	oberösterr. Fluss						Leichtmetall, Kurzform		
		2			darunter	13			
Jahreszeit, engl.					8		physikal. Einheit		3

DIE SCHNECKE

Eine Schnecke kriecht einen zwei Meter hohen Baumstamm hinauf. Tagsüber kommt sie einen Meter voran, aber jede Nacht rutscht sie einen halben Meter zurück. Wann ist sie oben angelangt?

DER GELSENSTICH

Die Mutter steht genau hinter ihrem Töchterchen. Alle beide schauen geradeaus, und zwar in dieselbe Richtung. Plötzlich ruft das Mädchen: „Mama, gib Acht, du hast eine Gelse auf der Nase!“ Wie kann das Mädchen das wissen?

PACK DIE ÄPFEL EIN!

Sie haben neun Äpfel und vier Papiersäckchen. Wie können Sie in jedes Säckchen eine ungerade Anzahl Äpfel packen? Man darf weder die Äpfel zerschneiden noch ein Sackerl zerreißen.

AUFLÖSUNG

DIE LÖSUNG: NOTFALLSANITÄTER

Kreuzworträtsel

Wir fragten nach einem freiwilligen Helfer des Österreichischen Roten Kreuzes, der in dringenden Fällen zur Stelle ist. Die Lösung lautete: Notfallsanitäter. Mehr über den Rettungsdienst erfahren Sie auf Seite 16 in dieser Ausgabe.

Aus den zahlreichen Einsendungen wurden folgende Gewinner gezogen:
Den ersten Preis, eine Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe, gewann Roland **Lienhart**, 1030 Wien.
Je einen Rotkreuz-Teddybären erhielten: Erika **Ottahal**, 3130 Herzogenburg; Engelbert **Hetzmannseder**, 4030 Linz; Alfred **Wotipka**, 1010 Wien; Inge **Fellner**, 1100 Wien; Christian **Bauer**, 2620 Mollram; Marliese **Nagelmayer**, 3944 Purbach; Andrea **Loidl**, 3910 Zwettl; Adele **Pöll**, 3130 Herzogenburg; Karl **Rukower**, 4040 Linz; Wolfgang **Krichbaumer**, 4210 Engerwitzdorf; Elisabeth **Piller**, 5122 Hochburg-Ach; Erna **Pieslinger**, 5204 Straßwalchen; Ari **Gönül**, 6900 Bregenz; Eva **Reinbacher**, 6020 Innsbruck; Maria **Gratzl**, 8052 Graz; Regina **Veigel**, 8282 Loipersdorf; Maria **Domainko**, 9781 Oberdrauburg; Sylvia **Wittmann**, 9300 St. Veit a. d. Glan; Tobias **Filz**, 7453 Dörfl; Johanna **Gollubics**, 7011 Siegendorf. Wir gratulieren den Gewinnern!

Geburtstagsfeier

I. muss ihre Urgroßmutter (U), ihre Großmutter (G) und ihre Mutter (M) einladen und natürlich auch selbst anwesend sein. **U** = U, G und M, **G** = G, M und Kind, **M** = M und Kind und I. = Kind

Wie viele Schafe?

Wie viele Schafe gehören zur Herde?
Es sind 301 Schafe, denn 301 lässt sich nur durch 7 teilen.

Münzenkreuz

Legen Sie die äußersten Münzen von rechts und links auf die Münze in der Mitte, sodass dort jetzt drei Münzen übereinander liegen.

Lösung zum Erste-Hilfe-Quiz auf Seite 8:

d / c / b / b / c
Zählen Sie Ihre richtigen Antworten und erfahren Sie auf Seite 8, wie gut Sie in Erster Hilfe sind.

EINSICHTEN

EINSICHTEN UND WEISHEITEN

Leben

Im Wirken für andere verändert sich unser eigenes Leben; es wird reicher.
Lore-Lillian Boden (eingesandt von Ignaz Kainz, Graz)

Du bist bis zum letzten Augenblick deines Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit du nicht nur in Frieden sterben, sondern auch leben kannst bis zuletzt.
Cicely Saunders, Gründerin der Hospizbewegung

Die Hand, die die Wiege bewegt, regiert die Welt.
anonym

Behandle Menschen,
wie sie sind,
so werden sie schlechter.
Behandle Menschen,
wie sie sein könnten,
sie werden besser.

Wissen

Was man nicht weiß, ist oft besonders heiß.

Die Unwissenheit ist eine Situation, die den Menschen ebenso hermetisch abschließt wie ein Gefängnis.
Simone de Beauvoir, franz. Schriftstellerin, 1908–1986

Zitate aus „world wide words" (CD-ROM) und www.zitate.at

Glück

Glück ist der Augenblick, wo das Schicksal uns vergisst.
anonym

Einen Tropfen Glück möchte ich haben oder ein Fass Verstand.
Menander, Menandros, griechischer Dichter, 342–291 v. Chr.

Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst, was du willst, sondern darin, dass du auch immer willst, was du tust.
Leo Tolstoi, russischer Schriftsteller, 1828–1910

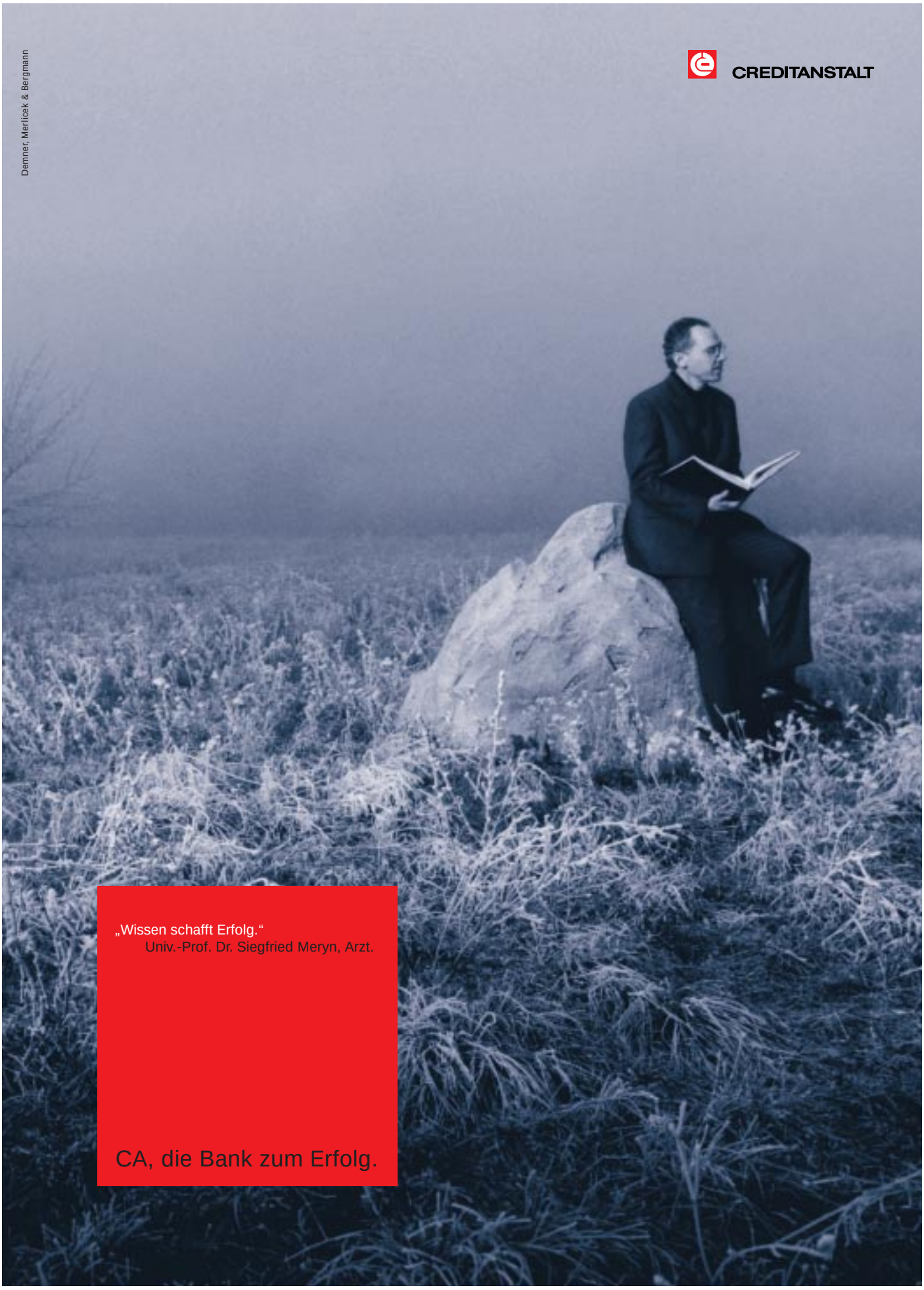
Fehler

Es gibt lässliche Sünden, und es gibt unerlässliche.
Trude Hesterberg, deutsche Schauspielerin, 1897–1967

Ein kluger Mann macht nicht alle Fehler selbst. Er gibt auch anderen eine Chance.
Sir Winston Churchill, engl. Politiker und Friedensnobelpreisträger, 1874–1965

Contrast

Demner, Merlicek & Bergmann



CREDITANSTALT

„Wissen schafft Erfolg.“
Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn, Arzt.

CA, die Bank zum Erfolg.